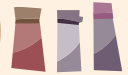




栄養士さんが教える 『心を込めて作るお正月料理』



お正月は1年の中でも大きな行事の一つです。お祝い事である為、いつもより品数も増え、食べ過ぎになってしまう事が多いと思います。今回ご紹介するレシピも一回の食事量としては多くなっていますので、お正月が終わったら自分の体に見合った量を食べる生活に戻して下さいね。

エネルギー：754kcal 脂質：25g たんぱく質：35.8g 食塩：5g

桜えびと青しその混ぜご飯 材料(1人分)

米…60g 桜えび…4g 青しそ…1枚 甘酢生姜…6g
作り方

- ①米は洗って炊飯する。
- ②甘酢生姜は汁気を絞り粗く刻む。青しそも同様に切る。
- ③ポウルに温かのご飯と桜えび、②を入れて混ぜ、1人2個あてに絞る。

松風焼き 材料(1人分)

鶏ひき肉…40g 人参…20g 食塩…0.6g
砂糖…1.8g 卵…1/5個 片栗粉…3g
作り方

- ①人参はすりおろす。
- ②ポウルに鶏ひき肉、調味料を入れ、しっかりとこねる。①と卵・片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③アルミホイルで四角い型を作り、②を入れる。(1～1.5cm厚さにする。)
- ④オーブンで8分程度焼き、食べやすい大きさに切り分ける。

伊達巻 材料(1本分)

卵…3個 はんぺん…1/2枚 白だし…大さじ1 酒…大さじ1
みりん…大さじ1/2 砂糖…大さじ3 油…少々
作り方

- ①油以外の材料をミキサーにかける。
- ②卵焼き器に油を熱し①を弱火で焼く。
- ③卵の表面が乾いてきたら裏返して焼く。
- ④巻きすてしっかりと巻いて、冷めてから切る。

煮物 材料(1人分)

鶏手羽中…1本 里芋…1個 人参…20g
干し大根…4g 干し椎茸…1枚
さやいんげん…1本 こんにやく…20g
油…大さじ1 砂糖…2g うすくち…7cc
みりん…3cc 食塩…少々
作り方

- ①干し椎茸は水に戻し、石づきを取って飾り切り込みを入れる。
- ②干し大根は水で戻し 20cm長さに切って2～3本づつ結ぶ。
- ③こんにやくは手綱こんにやくにする。
- ④里芋は六角形になるように皮をむいて塩でもむ。水につけてあく抜きをする。
- ⑤人参はねじり梅に切る。
- ⑥いんげんは色よく茹でる。
- ⑦鍋に油をひき、手羽中を焼き目がつくまで炒め、他の材料・調味料を加えて煮る。

ゆず大根 材料(1人分)

大根…40g ゆず…適量 甘酢…5cc
作り方

- ①大根はうす切りにする。
- ②ゆずは細かく切る。
- ③大根を甘酢につけてしばらく置く。
- ④ゆずの皮、汁を入れる。

さつま芋きんとん風 材料(1人分)

さつま芋…30g 有塩バター…5g
作り方

- ①さつま芋は皮ごと茹でる。
- ②①の皮を取り、バターを入れてつぶし、滑らかにねる。

黒豆のおろし和え 材料(1人分)

黒豆…12g 大根おろし…16g 鶏ささみ…10g
甘酢…4cc 貝割れ…少々
作り方

- ①鶏ささみは筋を取り、霜降りにして1cmくらいに切り甘酢をかけておく。
- ②大根をすりおろす。
- ③貝割れを1cm程度に切る。
- ④材料を甘酢で和える。

大根とりんごのべったら漬け風 材料(1人分)

大根…20g りんご…10g 塩…少々
甘酒…大さじ1弱
作り方

- ①大根、りんごは5mm厚さのいちよう切にする。
- ②①に塩をふり、しばらく置く。
- ③②の水気を切り甘酒を入れて和える。

お問い合わせ

肝付町役場 健康増進課 健康増進係 ☎ 0994(65)8412

2019年度肝付町情報化推進事業委託

参加費無料・要申込

スマホもうちょっとを使えるようになろう！

講座 ○○Pay (ペイ)ってなに？ (木曜日14時-16時)

12月5日：きもつき情報化推進センター

※サービスの仕組みや注意点などについて解説します。登録手続きはしません。

キャッシュレス決済について
学んでみましょう！

講座 LINEをおさらい！ (水曜日14時-16時)

12月11日・1月22日：きもつき情報化推進センター
12月18日：内之浦銀河アリーナ (2階 会議室)

※各回先着10名程度。質問コーナーもありますので、お気軽にご利用ください。

友だちの追加やスタンプの
ダウンロードなどについて



《問合せ・申込先》

きもつき情報化推進センター
肝付町前田3507-2

☎ 0994-45-6667

✉ info@kimotsuki.info

講座の開催情報を
配信中！

LINE公式
アカウント⇒

